క్లుప్తంగా

నేడు కంచిలిలో ఎమ్మెల్యే పర్యటన

కంచిలి: ఇచ్ఛాపురం ఎమ్మెల్యే బెందాళం అశోక్ సోమవారం కంచిలి మండలంలో పర్యటించనున్నట్లు ఎంపీడీఓ వి.నీరజ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉదయం 10 గంటలకు గోకర్ణపురంలో విత్తనాల సరఫరా, 11 గంటలకు కంచిలి జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో పుస్తకాలు పంపిణీ ప్రారంభిస్తారని పేర్కొన్నారు.

వైద్యానికి ఆర్థిక సాయం


సాయం అందజేస్తున్న చర్చి నిర్వాహకులు

టెక్కలి: మండలంలోని చిన్నరోకళ్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన మిండబోయిన గౌరమ్మ అనారోగ్యానికి గురి కావడంతో పట్టణానికి చెందిన లివింగ్ స్టోన్ చర్చి నిర్వాహకులు ఆదివారం ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. చర్చి పాస్టర్ కె.అబ్రహం ఆధ్వర్యంలో సంఘం సభ్యులు సేకరించిన రూ.10,800ను కుటుంబ సభ్యులకు అందించారు.

అనాథలకు అన్నదానం


అన్నదానం నిర్వహిస్తున్న దృశ్యం

కాశీబుగ్గ: జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ ఉప ముఖ్యమంత్రిగా, మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సందర్భంగా వజ్రపుకొత్తూరు మండలం జనసేన కార్యకర్తలు ఆదివారం పలాస-కాశీబుగ్గ మున్సిపాలిటీ కోసంగిపురం కూడలి వద్ద ఉన్న లలితాశ్రమంలో వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు అన్నదానం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఆశ్రమ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

26న మండల సర్వసభ్య సమావేశం

కంచిలి: మండల పరిషత్ సాధారణ సర్వసభ్య సమావేశం ఈ నెల 26న నిర్వహించనున్నట్లు ఎంపీడీఓ వి.నీరజ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎంపీపీ పైల దేవదాస్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన ఉదయం 10 గంటలకు జరిగే ఈ సమావేశానికి అన్ని శాఖల అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలని కోరారు.

కార్యకర్త కుటుంబానికి ఎమ్మెల్సీ పరామర్శ


ఢిల్లేశ్వరరావు కుటుంబాన్ని పరామర్శిస్తున్న నర్తు రామారావు

కవిటి: మండలంలోని లండారిపుట్టుగ పంచాయతీ శెవసానపుట్టుగకు చెందిన వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యకర్త ఢిల్లేశ్వరరావు ఇటీవల మృతిచెందారు. ఈయన కుటుంబాన్ని స్థానిక సంస్థల ఎమ్మెల్సీ నర్తు రామారావు ఆదివారం పరామర్శించి సంతాపం తెలియజేశారు. ఆయనతో పాటు వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు ఉన్నారు.

ఎమ్మెల్యేను కలిసిన మెప్మా అధికారులు


ఎమ్మెల్యే శిరీషకు పుష్పగుచ్ఛం అందిస్తున్న మెప్మా అధికారులు

కాశీబుగ్గ : పలాస నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీషను జిల్లా మెప్మా కార్యాలయానికి చెందిన జిల్లా జీవనోపాధి స్పెషలిస్టు బోర భాస్కరరావు, జిల్లా బ్యాంకు లింకేజీల స్పెషలిస్టు ఎస్.వెంకటరావు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఆదివారం పలాసలో శాలువతో సత్కరించి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు.

సంఘాల్లో కట్టుబాట్లు తప్పనిసరి


మాట్లాడుతున్న ఏపీఎం ప్రసాదరావు

ఇచ్ఛాపురం రూరల్: స్వయం సహాయక సంఘాల్లో కట్టుబాట్లు, శాసనాత్మక బాధ్యతల అమలుకు అందరూ సహకరించాలని సెర్ప్ ఏపీఎం ఎస్.ప్రసాదరావు అన్నారు. గ్రామ సంఘం వార్షిక మహాజన సభ ఆదివారం డొంకూరు తీరప్రాంతంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సంఘాల్లోని ప్రతి మహిళ ఆర్థికంగా ఎదిగేందుకు కృషి చేయాలని, సంఘం అభివృద్ధికి దోహదపడాలని సూచించారు.

ఎగువ ఎత్తిపోతల వల్లే..

సాగునీటి సమస్య

- టెక్కలిలో అచ్చెన్న నిర్వాకమే కారణం
- పలాస రైతులకు అందని సాగునీరు
- సర్వసభ్య సమావేశంలో సర్పంచ్‌లు, ఎంపీటీసీల ఆవేదన
- హాజరైన ఎమ్మెల్యే శిరీష



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎంపీపీ ఉంగ ప్రవీణ

పలాస: వంశధార ఎడమ కాలువ ద్వారా పలాస, వజ్రపుకొత్తూరు మండలాల శివారు భూములకు సాగునీరు అందకపోవడానికి ఎగువన ఉన్న ఎత్తిపోతల పథకాలే కారణమని పలువురు సర్పంచులు, ఎంపీటీసీ సభ్యులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. టెక్కలి మండలంలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు సుమారు 23 చోట్ల ఎత్తిపోతల పథకాలను ఏర్పాటు చేయించడంతో దిగువకు నీరు రావడం లేదని మండల ప్రత్యేక ఆహ్వానితుడు ఉంగ సాయికృష్ణ సభ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఎంపీపీ ఉంగ ప్రవీణ కూడా ఇదే విషయమై మాట్లాడుతూ ఈ ఏడాదైనా నీరు తీసుకు వస్తే తమ ప్రాంత రైతులకు చాలా సంతోషమన్నారు. పలాస మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ఆదివారం మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించారు. ఎంపీపీ ప్రవీణ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సభకు ముఖ అతిథిగా పలాస ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష హాజరయ్యారు. ముందుగా ఎమ్మెల్యేను సన్మానించారు. అనంతరం వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల పనితీరుపై సమీక్షించారు.

వాడీవేడి చర్చ..

వ్యవసాయ, సాగునీటి పారుదల అంశాలపై వాడివేడీగా చర్చ జరిగింది. గత ఐదేళ్లు ఎందుకు వంశధార నీరు రాలేదని, గత ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యంగా స్థానిక మంత్రికి దానిపై తగిన చిత్త శుద్ధి లేకపోవడమేనని, గౌతు శివాజీ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు నీరు వచ్చింది కదా అని ఎమ్మెల్యే శిరీషా చెబుతుండగా మండల సమావేశానికి ప్రత్యేక ఆహ్వానితునిగా వచ్చిన ఉంగ సాయికృష్ణ గట్టిగానే సమాధానమిచ్చారు. తాను వంశధార ప్రాజెక్టు కమిటీ వైస్ చైర్మన్‌గా గతంలో ఉన్నానని, మీ తండ్రి హయాంలోనే అచ్చెన్నాయుడు టెక్కలిలో ఎత్తిపోతల పథకాలను ప్రారంభించారని గుర్తు చేశారు. దాని ఫలితంగానే నేడు తమ ప్రాంత రైతులు నీటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారని అతనితో పాటు సభ్యులు పేర్కొన్నారు. మండలంలోని చినంచల, కేదారిపురం గ్రామాల్లో ప్రాథమిక పాఠశాలలు లేవని, ఈ ఏడాది వాటిని మంజూరు చేయాలని సభ్యులు కోరారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ అందరూ సహకరిస్తే అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందన్నారు. సమావేశానికి గైర్హాజరైన అధికారులు వివరణ ఇవ్వాలన్నారు. సమావేశంలో ఎంపీడీఓ మెట్ట వైకుంఠరావు, మండల పరిషత్ ఉపాధ్యక్షులు సవర చంద్రమ్మ, తలగాన శ్రీరాములు, వంశధార ఏఈ ప్రేమకుమార్, వ్యవసాయాధికారి పోలారావు, ఎంఈఓ శ్రీనివాసరావు, ఎంపీటీసీలు, సర్పంచులు మద్దిల పాపారావు, దుర్యోధనరావు, కొర్ల శిరీష, తామాడ మదన్, సైని దేశయ్య, సాౖర తిరుపతిరావు, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జుత్తు జగన్నాయకులు సేవలు చిరస్మరణీయం


బిడిమిలో జగన్నాయకులు విగ్రహానికి పూలమాల వేస్తున్న భార్య ధనలక్ష్మి, అగ్నికులక్షత్రియ మాజీ డైరెక్టర్ నీలకంఠం


బేతాళపురంలో నివాళులు అర్పిస్తున్న మత్స్యకారులు


హరిపురం బస్టాండ్ వద్ద జుత్తు విగ్రహం వద్ద నివాళులు అర్పిస్తున్న స్థానికులు

కాశీబుగ్గ: దివంగత పలాస ఎమ్మెల్యే జుత్తు జగన్నాయకులు జయంతి ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. మందస మండలం బిడిమి గ్రామంలో జుత్తు ఘాట్ వద్ద జగన్నాయకులు భార్య జుత్తు ధనలక్ష్మి, సోదరుడు అగ్రికుల క్షత్రియ మాజీ డైరెక్టర్ జుత్తు నీలకంఠం, కుటుంబ సభ్యులు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. కవిటిలో జిల్లా అగ్నికుల క్షత్రియ ప్రధాన కార్యదర్శి పులకల శ్రీరాములు ఆధ్వర్యంలో, మందస మండలం హరిపురంలో గాజుల శ్రీరాములు, డాక్టర్ మట్ట ఖగేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో, నారాయణపురంలో సర్పంచ్ బత్తిని తేజేశ్వరరావు, మడియా రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో, బేతాళపురంలో వైఎస్సార్ అగ్రికల్చర్ బోర్డు మాజీ డైరెక్టర్ బత్తిని లక్ష్మణరావు, గుంటు 'కాఫీల్' ఆధ్వర్యంలో, వజ్రపుకొత్తూరు మండలం పూండి గ్రామంలో జిల్లా అగ్నికుల క్షత్రియ అధ్యక్షుడు, పెద్దలు గొరకల వసంత స్వామి ఆధ్వర్యంలో జగన్నాయకుల జయంతి ఘనంగా నిర్వహించారు.

నిర్లక్ష్యపు నీడలో ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు


విద్యుత్ శాఖా ఏఈ కార్యాలయానికి వెళ్లే మార్గంలో ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ ఇలా..


ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వద్ద ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌కు వద్ద పిచ్చి మొక్కలు

టెక్కలి: డివిజన్ కేంద్రమైన టెక్కలిలో విద్యుత్ శాఖా ఏఈ కార్యాలయానికి కూతవేటు దూరంలో ఉన్న విద్యుత్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల చుట్టూ పిచ్చిమొక్కలు, ముళ్లపొదలు అలముకున్నాయి. ప్రస్తుతం వర్షాలు సీజన్ కావడంతో తరచూ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ పాడైపోయి విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. అధికారులు స్పందించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

తాతయ్య మాస్టారును ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి


తాతయ్య, పద్మావతి దంపతులను సన్మానిస్తున్న పాఠశాల సిబ్బంది, అధికారులు

టెక్కలి: తెలుగు భాష పరిరక్షకుడిగా, ప్రజా చైతన్య కళా సమితి వేదికగా సామాజిక అంశాలపై అవగాహన కల్పించే కళాకారుడిగా రాష్ట్ర స్థాయిలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డును దక్కించుకున్న మూల తాతయ్య మాస్టారును ప్రతిఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని వక్తలు కొనియాడారు. టెక్కలి మండలం భీంపురం గిరిజన బాలికల సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాల తెలుగు ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తూ ఇటీవల ఉద్యోగ విరమణ పొందిన తాతయ్య మాస్టారు, ఆయన సతీమణి పద్మావతిని పాఠశాల సిబ్బంది, గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలల అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, ఆత్మీయుల నడుమ ఆదివారం ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ తాతయ్య ఎన్నో రకాల తెలుగు రచనలు చేస్తూ, సామాజిక అంశాలపై ప్రజలకు చైతన్యం కలిగిస్తూ రంగస్థల కళాకారుడిగా ప్రజలకు మరింత దగ్గరయ్యారని చెప్పారు. గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు తెలుగు అభ్యసనాభివృద్ధికి ఎంతగానో కృషి చేశారని పేర్కొన్నారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రత తప్పనిసరి


సోంపేటలో చెత్త నుంచి సంపద తయారీ కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న డీఎల్‌పీఓ

సోంపేట: పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని డీఎల్‌పీఓ ఐ.వి.రమణ అన్నారు. పంచాయతీ వారోత్సవాల్లో భాగంగా సోంపేట, బారువ మేజర్ పంచాయతీల్లో జరుగుతున్న పారిశుద్ధ్య పనులను ఆదివారం పరిశీలించారు. అనంతరం సోంపేటలో చెత్త నుంచి సంపద తయారీ కేంద్రాన్ని పరిశీలించి సిబ్బంది సూచనలిచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఈఓపీఆర్‌డీ వై.వెంకటేశ్వరరావు, పంచాయతీ ఈఓ వరప్రసాద్, పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వీధిలైట్లు వెలగక అవస్థలు

కంచిలి : మండల కేంద్రం కంచిలి పంచాయతీ పరిధిలో పలుచోట్ల వీధిలైట్లు వెలగడం లేదు. దీంతో స్థానికులు చిమ్మచీకట్లో అవస్థలు పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా మెయిన్ రోడ్డులో మఠం కంచిలి, బీపీ కాలనీ కూడలి, స్టేట్ బ్యాంకు కూడలి, రైల్వేస్టేషన్ కూడలి వరకు ఒకవైపు పూర్తిగా లైట్లు వెలగడం లేదు. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు స్పందించి కొత్త లైట్లు వేయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీ ఆదర్శప్రాయుడు


శ్యాంప్రసాద్ ముఖర్జీ చిత్రపటానికి నివాళులు అర్పిస్తున్న నాయకులు

కాశీబుగ్గ: అఖండ భారతం కోసం బలిదానం చేసిన మహోన్నత వ్యక్తి డాక్టర్ శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీ అని పలువురు పేర్కొన్నారు. పలాస-కాశీబుగ్గలో బీజేపీ నాయకులు ఆదివారం శ్యాంప్రసాద్ ముఖర్జీ పుణ్యతిథి నిర్వహించారు. ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పాలవలస వైకుంఠరావు, పట్టణ అధ్యక్షుడు వైశ్యరాజు మోహన్‌రాజు, కంచరాన భుజంగరావు, పొట్నూరు తారకేశ్వరరావు, తిరునగరి గణేష్, ప్రకాష్, కర్రి ప్రసాదరావు, చింతా లోకనాథం మధుకేశ్వరరావు, బొండా శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదకరంగా మలుపులు


మామిడిపల్లి-మర్రిపాడు రోడ్డులో పేరుకుపోయిన పిచ్చిమొక్కలు

పలాస : మండలంలో ఆర్‌అండ్‌బీ రోడ్లుకు ఇరువైపులా జంగిల్ క్లియరెన్సు జరగకపోవడంతో ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా రోడ్లు ఇరుకుగా ఉండటం వల్ల ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. మామిడిపల్లి తదితర ప్రాంతాల్లో రోడ్డు మలుపుల వద్ద గుబురుగా పెరిగిన పిచ్చి మొక్కలు, ఇతర చెట్లు వల్ల ఎదురెదురుగా వచ్చిన వాహనాలు తప్పించుకోలేకపోతున్నాయి. రాత్రి వేళ మరీ ఇబ్బందిగా ఉందని ప్రయాణికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అధికారులు తక్షణమే జంగిల్ క్లియరెన్సు చేయాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

ఘనంగా కోదండరామాలయ వార్షికోత్సవం



పెద్దబమ్మిడిలో ఆదివారం కోదండ రామస్వామి ఆలయ నాలుగో వార్షికోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. కమిటీ సభ్యులు గూట్ల లక్ష్మణరావు ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక పూజలు అనంతరం స్వామివారి తిరువీధి చేపట్టారు. మధ్యాహ్నం అన్నసమారాధన ఏర్పాటు చేశారు. -కోటబొమ్మాళి

నేడు మందసలో మీకోసం

కాశీబుగ్గ: మందస మండల తహశీల్దారు కార్యాలయంలో సోమవారం ఉదయం 10.30 గంటలకు మీకోసం(పబ్లిక్ గ్రీవెన్సు) కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు పలాస తహశీల్దారు కార్యాలయం నుంచి ప్రకటన విడుదలైంది. ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీషా ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకానున్నారని పేర్కొన్నారు. సాయంత్రం 4.30 గంటలకు పలాసలో రెవెన్యూ సమీక్ష నిర్వహిస్తారని తెలిపారు.

రోడ్డు పనులు ప్రారంభం

కాశీబుగ్గ: ప్రధాన మంత్రి గ్రామీణ సడక్ యోజనలో భాగంగా మందస మండలం డెప్పూరు నుంచి బహడపల్లి వరకు మంజూరైన బీటీ రోడ్డు పనులు ఆదివారం ప్రారంభయ్యాయి. రూ.కోటి డబ్బై లక్షల నిధులతో పనులు చేపడుతున్నట్లు స్థానిక నేతలు తెలిపారు.

మొక్కలతో పర్యావరణ పరిరక్షణ


మొక్కలు నాటుతున్న సొసైటీ సభ్యులు

రణస్థలం: భూతాపం పెరగడం ప్రపంచానికి అతి పెద్ద ప్రమాదకరమని హరిత సొసైటీ కన్వీనర్ ఆర్.హరిబాబు అన్నారు. అందుకే ప్రతిఒక్కరూ మొక్కలను నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణకు కృషి చేయాలన్నారు. సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో వెంకటరావుపేట గ్రామంలో రోడ్డుకు ఇరువైపులా ఆదివారం మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణ కేవలం ప్రభుత్వాల బాధ్యత కాదని, ప్రతిఒక్కరి సమాజిక బాధ్యత అన్నారు. తమ సొసైటీ తరపున ప్రతి ఆదివారం ఏదో ఒక గ్రామంలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని చేపడతామన్నారు. ఎవరికైనా మొక్కలు నాటి సంరక్షించాలన్నా ఆలోచన ఉన్నట్లయితే సంస్థ కార్యాలయ ఫోన్ నంబర్ 88853 28194ను సంప్రదించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో సొసైటీ సెక్రటరీ తవిటినాయుడు, వీరా రెడ్డి, కె.గోవింద్, కోటి తదితర గ్రామ పెద్దలు ఉన్నారు.

గ్రంథాలయాలను దేవాలయంగా భావించాలి


సమావేశంలో కమిటీ సభ్యులు

జి.సిగడాం: గ్రంథాలయాలను ప్రతిఒక్కరూ దేవాలయంగా భావించినప్పుడే మరింత అభివృద్ధి చెందుతాయని ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ విశ్రాంతి మేనేజర్, పెంట గ్రామంలోని సరస్వతి గ్రంథాలయం చైర్మన్ మక్క పెద్ద అప్పలనాయుడు అన్నారు. గ్రంథాలయం ఆవరణలో కమిటీ సభ్యుల సమావేశాన్ని ఆదివారం ఏర్పాటుచేసి మాట్లాడారు. గ్రంథాలయాన్ని అందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. గ్రామస్తులు, యువతీ యువకులు, ఉద్యోగులు గ్రంథాలయాభివృద్ధికి తమవంతు సహకరించాలని కోరారు. గ్రామంలో ప్రతి సంవత్సరం పది, ఇంటర్ పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలను సాధించిన విద్యార్థులకు బహుమతులను అందిస్తామని గ్రామ ఉద్యోగ సంఘం అధ్యక్షులు గార విశ్వేశ్వరరావు వెల్లడించారు. సంఘ ప్రతినిధులు మక్క సూర్యనాయుడు, మక్క సంగమేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

కొంగరాంలో సత్యసాయి నగర సంకీర్తన


నగర సంకీర్తన చేస్తున్న సాయిభక్తులు

ఎచ్చెర్ల క్యాంపస్: భగవాన్ సత్యసాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో కొంగరాం గ్రామంలో ఆదివారం నగర సంకీర్తన కార్యక్రమం జరిగింది. నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన సత్యసాయి భజన బృందం ఆధ్వర్యంలో సత్యసాయి చిత్రపటాన్ని ఊరేగించారు. జిల్లా సత్యసాయి సేవా సమితి అధ్యక్షులు సూర రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ.. సత్య సాయి బాబా శత జయంతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా గ్రామాల్లో భజన మండళ్లు ఏర్పాటు చేసి బాల వికాస్ తరగతుల నిర్వహణ, పండుగలు, నైతిక విలువలు, సంస్కృతి సంప్రదాయాలపై విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గ్రామాల్లో మానవతా విలువలపై అవగాహన కలిస్తామని చెప్పారు. సత్యసాయి సేవా సంస్థ ప్రతినిధులు, స్థానిక పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

నడుద్దాం..

రోగాలను జయిద్దాం

- మారుతున్న జీవనశైలితో నడకకు పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యం
- ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకర్ల సందడి
- ప్రజల్లో ఆరోగ్యంపై పెరిగిన శ్రద్ధ


శ్రీకాకుళంలోని కోడిరామ్మూర్తి స్టేడియం వద్ద వాకర్ల సందడి

శ్రీకాకుళం రూరల్: మారుతున్న జీవన శైలి కారణంగా అనేక మంది ఊబకాయం, షుగర్, బీపీ తదితర దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వీటన్నింటినీ ఎదుర్కొనేందుకు నడక చక్కటి ఆరోగ్య సూత్రమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం మందులతోనే సరిపెట్టుకోకుండా క్రమం తప్పకుండా వాకింగ్ అలవాటు చేసుకుంటే మెరుగైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుందని సూచిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ప్రజల్లో ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరగడంతో ఉదయం, సాయంత్రం వెళల్లో నడకొనసాగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పట్టణవాసులు నడకను తమ జీవితంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. సూర్యోదయానికి ముందే మైదానాలు, పార్కులు పట్టణ శివారు ప్రాంతాల్లో కనీసం నాలుగైదు గంటలు నడక సాగిస్తున్నారు. మరికొంతమంది ఇంట్లోనే ట్రెడ్‌మిల్‌తో వాకింగ్, ఇతర వ్యాయామాలు చేస్తున్నారు.

మానసికోల్లాసం..

శ్రీకాకుళం పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆర్ట్స్ కళాశాల, కోడి రామ్మూర్తి క్రీడామైదానం, విజయాదిత్య పార్కుల్లో ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లోను, అదే విధంగా ట్రాఫిక్ తక్కువగా ఉన్నపుడు సింహద్వారం, 80 అడుగుల రోడ్డు వెంబడి మరికొంత మంది నడకను సాగిస్తున్నారు. వృద్ధులు, దివ్యాంగులతో సహా అన్ని వయసుల వారు వాకింగ్‌తో పాటు చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేసుకుంటున్నారు. గతం కన్నా ఇప్పుడు వాకింగ్ చేసిన వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. రోజుకు గంట వ్యాయామం చేయడం ద్వారా శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ఉల్లాసం, కలుగుతోందని, ఆలోచనా సామర్థ్యం సైతం మెరుగవుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

అధిక బరువుకు చెక్..

ప్రస్తుతం జీవన విధానంలో వచ్చిన మార్పులకు అనుగుణంగా జనాభాలో అధిక శాతం ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నారులు, యువత అధిక బరువు కారణంగా వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కేక్‌లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, చాట్స్ వంటి జంక్ ఫుడ్స్‌ను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతోంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారు ప్రతి నిత్యం వాకింగ్ ట్రాక్, యోగా కేంద్రాలు, జిమ్ వంటి ప్రాంతాల్లో వ్యాయామంతో పాటు పరుగులు తీస్తే మంచి ఆరోగ్యం సొంతమవుతుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

బహుళ ప్రయోజనాలు..

ప్రతిరోజు నడక కొనసాగిస్తే బీపీ, షుగర్ అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. గుండె జబ్బులు, కొలెస్ట్రాల్, కీళ్ల మోకాలా నొప్పులు, ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవచ్చు. శారీరక శ్రమతో చిన్నారులను ఆడించడం ద్వారా వారిలో ఎదుగుదల, మానసిక పరిపక్వత, ఏకాగ్రత, మంచి ఆలోచనాశక్తి పెరుగుతుంది.

షుగర్ నియంత్రణ..



నిత్యం గంటసేపు నడుస్తాను. 20 సంవత్సరాలుగా వాకింగ్ అలవాటు ఉంది. షుగర్ నియంత్రణలోనే ఉంది. పని ఒత్తిడి కారణంగా ఉదయం నడవకపోయినా సాయంత్రం పూట ఏదో సమయంలో వాకింగ్ చేస్తాను. దీంతో రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటాను.

– ఆర్.చిన్నికృష్ణ, బైరివానిపేట

రెగ్యులర్‌గా..



ప్రతీ ఒక్కరూ రెగ్యులర్‌గా నడిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. శరీర బరువుతో పాటు కొలెస్ట్రాల్, బీపీ, షుగర్, నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం తక్కువ. రోజూ కనీసం అరగంట నడిస్తే మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది.

– డాక్టర్ ఐ.కె.విజయ్, కార్డియాలజిస్ట్, జెమ్స్ ఆసుపత్రి